

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Краснопольский детский сад «Малышок»

День 10 (с 3 до 7 лет) меню на 06.02.2026г

Приложение №12 к СанПиН 1.2.3685-21

| Приём пищи | Наименование блюд | Выход блюда, г | Пищевые вещества (г) | | | Эн. ц. (ккал) | Вит С | № рецепта |
|---------------|---------------------------------|-------------------|----------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| 8ч. 30 мин. | <u>Завтрак</u> | | | | | | | |
| | Каша молочная «Дружба» | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 | 0,9 | №99 |
| | Бутерброд с сыром | 25/5 | 5,5 | 3,55 | 14,91 | 101,12 | 0,34 | №58 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 0,4 | №176 |
| | Итого за завтрак: | 431 | 14,61 | 16,92 | 60,96 | 469,52 | 1,64 | |
| 10ч. 00. мин. | <u>Второй завтрак</u> | | | | | | | |
| | Банан | 100 | 1,3 | 0,43 | 6,96 | 82,59 | 8,69 | №2 |
| | Итого за второй завтрак: | 100 | 1,3 | 0,43 | 6,96 | 82,59 | 8,69 | |
| 11 ч. 45 мин. | <u>Обед</u> | | | | | | | |
| | Салат «зимний» | 60 | 1,01 | 4,15 | 7,35 | 62,7 | 9,2 | №14 |
| | Суп гороховый с гречкой | 200 | 2,7 | 6,5 | 28,3 | 204 | 19,6 | №47 |
| | Котлета рыбная | 80 | 8,4 | 1,63 | 11,6 | 136,9 | 1,53 | №10 |
| | Тушёная свекла | 150 | 2,57 | 4,5 | 23,6 | 179,8 | - | №24 |
| | Компот из изюма | 200 | 1,51 | 0,02 | 25,01 | 101,99 | 0,40 | №401 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,64 | 0,21 | 10,78 | 52,22 | - | №101 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | - | №101 |
| | Итого за обед: | 750 | 22,3 | 17,59 | 127,69 | 788,29 | 30,44 | |
| 15 ч. 50 мин. | <u>Полдник</u> | | | | | | | |
| | Пряники | 50 | 3,1 | 1 | 17,45 | 276 | - | №100 |
| | Кефир 3,2% жирности | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 168 | 1,4 | №95 |
| | Итого за полдник: | 250 | 19,3 | 16,5 | 20,5 | 459,6 | 2,2 | |
| | Итого за десятый день: | 1531 | 56,08 | 51,01 | 254,94 | 1800,00 | 44,28 | |